

RETRAITE FIN D'ANNÉE À VARKALA

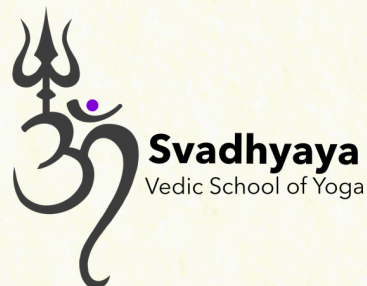
YOGA, AYURVEDA & NAAD YOGA

28 décembre 2026 - 11 janvier 2027



Arte
Conpaz

flamencoarteconpaz.wordpress.com



INDIA DETOX



+34 673 45 85 50

indiadetox.com



Quand le son éveille l'Être

Une rencontre sacrée entre l'Ayurveda, le Yoga et le Naad Yoga.
Le corps guérit, le son élève, le mouvement libère et la sagesse de
l'Ayurveda soutient chaque instant du chemin.

Le **Yoga** dans ses dimensions physique et méditative, le **Naad Yoga** comme chemin de transformation à travers le son et la vibration, l'**Ayurveda** comme science vivante de la santé et de la connaissance de soi, et la **Danse Méditative Arte ConPaz** avec sa perspective holistique pour l'interconnexion et le développement naturel, se réunissent pour vous accompagner dans ce moment unique.

Chacun à sa manière, tous pointant vers la même chose : que vous arriviez à vous-même, en savourant le chemin.



Fin d'année au bord de la Mer d'Arabie.

Nous vous invitons à un voyage profond vers vous-même dans le sud de l'Inde, berceau d'anciennes traditions spirituelles

Nous avons conçu cette retraite pour vous faire passer le seuil de l'année de façon exceptionnelle, comme une renaissance qui honore autant ce qui a été vécu que ce qui est sur le point de naître.

Nous quitterons cette année dans la magie de Varkala avec des feux d'artifice sur la mer, et des rituels qui nous rendront plus conscients de ce que nous devons lâcher pour célébrer un nouveau cycle de notre vie avec le cœur ouvert.



Naad Yoga & Danza Meditativa Arte ConPAz avec Marisol Valderrama

Arte
Conpaz

Marisol est une femme profondément engagée dans l'exploration du lien entre le corps, l'âme et l'art. Elle est danseuse, chorégraphe, art-thérapeute, professeure de yoga certifiée et fondatrice d'Arte Conpaz.

Née à Bruxelles de parents andalous, elle incarne depuis plus de 25 ans une recherche vivante entre tradition et sens, entre corps, âme et expression artistique. Son chemin de transformation intérieure l'a conduite à se former en médecines alternatives, psycho-corporelles, énergétiques et philosophies orientales, en se spécialisant également en art-thérapie du langage.

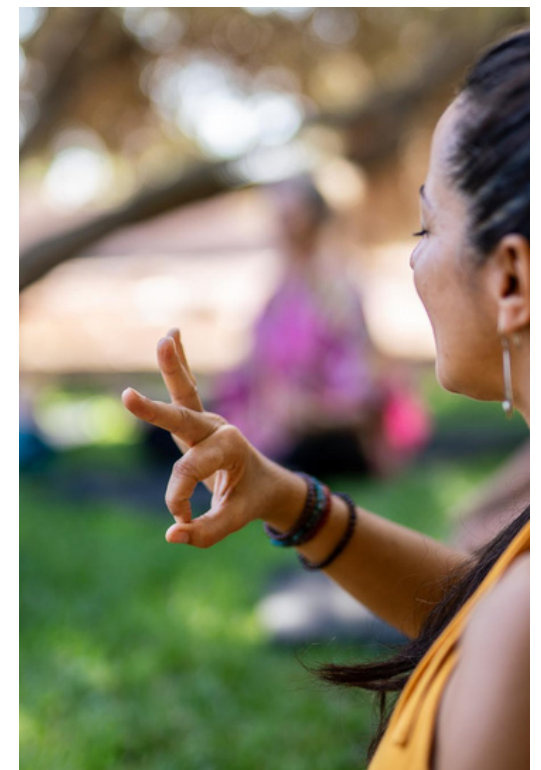
De ce processus naissent les Retraites Holistiques d'Arte Conpaz — inspirées aussi de ses voyages en Inde — où le yoga, le silence, la parole et les pratiques ancestrales se rencontrent dans des espaces naturels pour inviter chaque personne à retrouver la liberté d'ÊTRE, sans masques ni peur.

Inspirée par les traditions vivantes du Flamenco et de la musique sacrée indienne, Marisol crée depuis des années à l'intersection entre le corps et la conscience. Quand vous vous asseyez dans l'un de ses bains de son, vous comprenez que la vibration atteint des endroits où ni les mots ni les postures ne seraient parvenus.



Sa proposition à Varkala se concentre sur le son et le mouvement pour l'éveil du corps et du cœur, là où les émotions émergent et se libèrent

Le Naad Yoga part d'une intuition ancienne et profondément humaine : tout dans l'univers est vibration. À travers l'écoute, le chant et l'expérience directe des vibrations, Marisol vous invite à explorer comment le son peut harmoniser votre corps, apaiser votre esprit et vous toucher dans les couches les plus profondes. Une médecine douce et universelle qui ne sépare pas le corps de l'esprit, ni l'émotion du sacré.



Et, Comme une expansion, avec le mouvement et la danse, le corps prend la parole. Il vous invite à vous mouvoir, à lâcher ce dont vous n'avez plus besoin, à retrouver une respiration plus fluide et à vous reconnecter à vos propres sensations. La danse devient ici une thérapie libératrice — une façon intuitive et douce de dénouer les blocages, d'exprimer ce qui ne trouve pas toujours de mots, et de rétablir votre énergie naturelle.

Dans un espace de confiance et d'ouverture, ces pratiques vous rendent légèreté, vitalité et présence





Yoga avec Rohan Singh



Pour Rohan, originaire de Rishikesh, le yoga est bien plus qu'une pratique, c'est un mode de vie. Il a grandi dans une famille qui lui a transmis les valeurs spirituelles, la dévotion et la pleine conscience propres au Bhakti Yoga.

C'est sur cette base, qu'il s'est formé dans diverses traditions et styles de yoga en Inde et qu'il partage ce chemin comme professeur depuis plus de dix ans, guidant ses élèves vers une plus grande conscience d'eux-mêmes à travers des pratiques yogiques authentiques.

À travers son école Svadhyaya, Vedic School of Yoga, Rohan enseigne le yoga en s'adaptant aux propositions et aux niveaux de chaque pratique, que ce soit en accompagnant le processus d'une cure ayurvédique comme le Panchkarma, en donnant forme au fil conducteur d'une retraite — pour des pratiquants avancés ou pour ceux qui font leurs premiers pas — ou en combinant son enseignement à celui d'autres professionnels pour créer une expérience intégrale et cohérente.

Pour Rohan, chaque séance est une opportunité pour que le yoga accomplisse son vrai but : la connaissance de soi et la transformation.

Dans cette retraite, ses séances quotidiennes de yoga accompagneront doucement le processus interne de chacun-e.

Chaque matin, vous revenez à votre corps. À travers la respiration, le mouvement et la présence, le yoga devient un espace d'ouverture et de reconnexion profonde, accessible à tous, que vous soyez débutant ou que vous pratiquiez depuis longtemps.



Étirements lents et doux qui respectent le processus interne de nettoyage, respiration consciente pour équilibrer le système nerveux. La méditation et les mantras créent l'espace intérieur qui facilite la purification émotionnelle profonde.



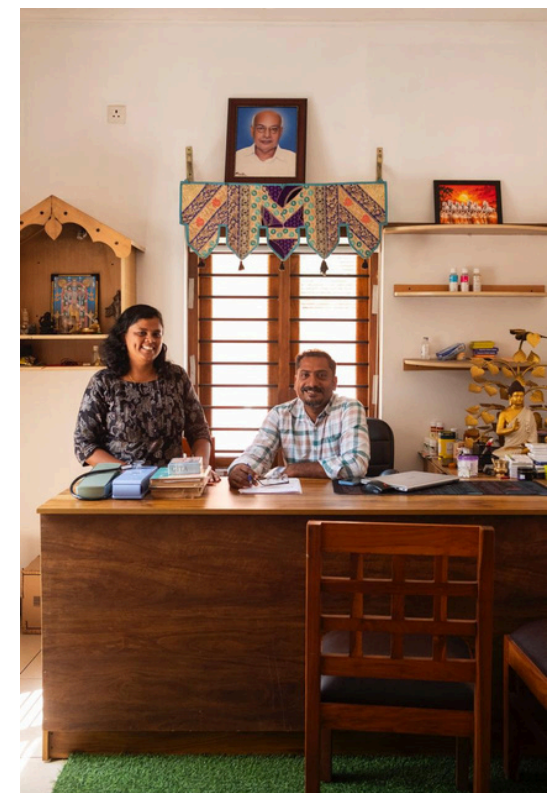


Ayurveda, ciencia de la vida

Durant cette retraite, les pratiques et les traitements ayurvédiques s'écoulent, s'ajustent et s'enrichissent mutuellement, accompagnant un processus profond de rééquilibrage et de renouveau intégral.

Le **Dr Innocent Bose et la Dra Syama S. Bose**, médecins ayurvédiques reconnus dans la tradition du Kerala, superviseront chaque traitement personnalisé après une première consultation le premier jour, pour mieux répondre à vos besoins et optimiser le processus de détoxification et de rajeunissement cellulaire.

Nous aurons l'occasion de les rencontrer au préalable lors d'une réunion en ligne pour répondre à nos questions.





Le processus du Panchkarma

Le Panchakarma est un processus ayurvédique de purification en profondeur qui prend en compte chaque aspect de la personne de manière personnalisée. Il aide à :

- éliminer les toxines de l'organisme
- purifier les tissus en profondeur
- rajeunir les cellules
- renforcer le système immunitaire
- rétablir l'équilibre naturel du corps et de l'esprit
- restaurer la vitalité

Les traitements de Panchkarma, combinés avec un yoga adapté et des ajustements nutritionnels, produisent de profonds effets harmonisants, particulièrement indiqués en cas de stress, fatigue, troubles du sommeil, douleurs chroniques du dos et des articulations, maladies inflammatoires intestinales ou maladies auto-immunes.

L'alimentation ayurvédique sâttvique, fondée sur des aliments frais, biologiques, végétariens et faciles à digérer — également connue comme alimentation yogique — accompagne le processus pour harmoniser et revitaliser l'organisme.

L'**Ayurveda**, médecine ancestrale vivante, part du principe que chaque personne est unique. C'est pourquoi, avant tout traitement ou recommandation nutritionnelle, il analyse la constitution individuelle à travers les doshas — les bio-énergies qui définissent la nature de chacun —, au nombre de trois : **Vata, Pitta et Kapha**. Ces énergies ne caractérisent pas seulement l'individu : elles sont considérées comme la force vitale qui anime le monde, et chacune naît de la combinaison de deux des cinq éléments fondamentaux de la nature : l'éther, l'air, le feu, l'eau et la terre.



Restaurer et maintenir l'équilibre des doshas constitue l'objectif principal des traitements de Panchakarma pour retrouver la vitalité.

Ils se déroulent en trois phases avec différentes thérapies agissant directement sur les tissus et les cellules :

- **Purva Karma** – phase préparatoire
- **Pradhana Karma** – phase principale d'élimination des toxines
- **Paschat Karma** – phase finale de récupération et de rajeunissement



Les soins sont quotidiens et durent généralement 90 minutes. Ils comprennent différentes thérapies ayurvédiques telles que :

- massages
- bains de vapeur
- Shirodhara (flux continu d'huile tiède sur le troisième œil)
- bains d'huile localisés
- lavements aux herbes
- applications d'huiles médicinales dans le nez, les oreilles et les yeux



Durant le processus, le corps et l'esprit entrent dans un état de relaxation profonde qui favorise l'élimination des toxines et des tensions émotionnelles.

Ce protocole personnalisé est aussi un engagement envers notre santé dans sa globalité. C'est une opportunité de s'observer de l'intérieur et de mieux se connaître, sans jugement.

Et la clé pour profiter pleinement de cette expérience, c'est tout simplement de lâcher prise... et se laisser bichonner.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les soins ayurvédiques et leurs effets de détoxification et de revitalisation, je vous invite à visiter notre site :

www.indiadetox.com



Backwaters

Backwaters

Viaje al bienestar

Notre point de rencontre sera **Kochi**, porte d'entrée du Kerala et ancienne plaque tournante du commerce des épices, où se mêlent les cultures orientales et occidentales au sein d'un fascinant chapelet d'îles.

De là, nous nous enfoncerons dans la beauté sereine des backwaters d'**Allepey**, naviguant entre eaux calmes et végétation luxuriante, dans un voyage symbolique vers un état plus intérieur et contemplatif.

Nous arriverons enfin à **Varkala**, au bord de la mer d'Arabie, où le rythme ralentit et où le corps, l'esprit et le cœur trouvent l'espace nécessaire pour se renouveler.



Edava beach

À **Varkala**, nous nous installerons dans un resort de rêve au cœur d'une nature luxuriante, entouré de cocotiers et situé à quelques minutes de la mer. Un lieu paisible et inspirant, idéal pour ralentir le rythme, se reconnecter à soi-même et s'ouvrir à une véritable transformation intérieure.





Janardanaswami Temple

Résumé de notre programme

La durée de ce programme à compter du jour d'arrivée en Inde est de 15 jours, du 28 décembre 2026 au 11 janvier 2027.

Prévoyez donc en plus le temps de votre voyage pour arriver à Cochin et de votre voyage de retour.

Día 1 – 28/12

Arrivée à Cochín. Transfert à l'hôtel et première visite de la ville en fonction de l'heure d'arrivée. Dîner de bienvenue.

Día 2 – 29/12

Visite de Fort Kochi avec un guide local. Spectacle de Kathakali dans la soirée.

Día 3 –30/12

Après le petit-déjeuner, nous partirons en minibus privé pour Allepey, où nous naviguerons dans ses Backwaters. Nous poursuivrons ensuite notre route vers Varkala, où nous arriverons dans la soirée.

Día 4 a 14 – del 31/12 al 10/01

Déroulement de notre programme à Varkala, avec **une soirée très spéciale pour faire nos adieux à 2026 et accueillir 2027.**

Día 15 – 11/01

Retour à l'aéroport de Cochin en fonction de l'heure de départ du vol.



Sivagiri Mutt



Aazhimala Shiva Temple



Varkala North Cliff

Prix par personne

Chambre partagée: **2.800 euros**

Chambre individuelle: **3.330 euros**

Early bird jusqu'au 15 juillet 2026: 10% de réduction sur le prix de base

Ce qui est inclus:

- Transfert de l'aéroport de Cochin à l'hôtel réservé par les organisateurs.
- Hôtels et visites guidées à Cochin (petit-déjeuner et dîner compris).
- Transport en minibus privé
- Logement au resort ayurvédique à Varkala en pension complète
- Soins ayurvédiques pendant 10 jours
- Cérémonies de fin d'année
- Sessions programmées avec Marisol et Rohan
- Transfert du groupe à l'aéroport de Cochin le jour du départ
- Traduction anglais en cas de besoin durant tout le voyage

Ce qui n'est pas inclus:

- Vols
- Visa
- Assurance voyage
- Dépenses personnelles
- Pourboires
- Activités et sorties non prévues dans le programme
- Entrées aux spectacles et lieux payants que nous visiterons
- Déjeuners des trois premiers jours précédant notre arrivée à Varkala (en moyenne 4€ par repas)



Elaboration d'encens naturel à Kochi



Réservez votre place

Les groupes étant volontairement limités afin de préserver une atmosphère intime et authentique, nous vous invitons à réserver votre place à l'avance. Cela vous permettra également d'organiser votre voyage dans les meilleures conditions.

Nous vous proposerons des réunions en ligne pour répondre à vos questions et vous aider à préparer votre voyage.

Paiement pour la réservation: **300 euros** qui se déduiront du montant total.

Si le nombre minimum de participants pour réaliser le voyage n'est pas atteint, le montant intégral de la réservation sera remboursée.

La réservation ne sera pas remboursée si vous l'annulez moins de 30 jours avant la date du voyage.

Pour le paiement restant, différentes options sont disponibles. Consultez-nous.

Info: whatsapp +34 673 45 85 50

Organisation et accompagnement

Elizabeth Puja



Depuis plus de dix ans, j'ouvre des espaces où l'on peut ralentir, respirer et revenir à soi.

Thérapeute holistique, je crois profondément que notre meilleure médecine se trouve déjà en chacun de nous.

Dès mon premier voyage en Inde, j'ai ressenti un appel du cœur. Terre de contrastes et de profondeur, elle m'invite à grandir intérieurement. Au fil des années et des rencontres empreintes de simplicité et de générosité, l'Inde est devenue pour moi une seconde maison.

Aujourd'hui, c'est avec gratitude que je partage la sagesse vivante de l'Ayurveda et du yoga, entourée de partenaires précieux qui rendent unique chacun de nos programmes de voyage et de retraite.



Rohan Singh



Fondateur de Svadyaya, École Védique de Yoga, pour moi le yoga est bien plus qu'une pratique : c'est un mode de vie. J'ai grandi dans une famille qui m'a transmis les valeurs spirituelles, la dévotion et la pleine conscience propres au Bhakti Yoga. C'est sur cette base que je me suis ensuite formé dans diverses traditions et styles de yoga.

Et c'est ce même chemin que je partage en tant que professeur, en guidant mes élèves vers une plus grande conscience d'eux-mêmes à travers des pratiques yogiques authentiques.

L'une des façons d'approfondir cette expérience sont les retraites de Yoga et Ayurvéda que nous organisons, conçues comme des espaces d'immersion et de transformation.

Dans cet esprit, nous y accueillons également des professeurs de yoga du monde entier qui souhaitent partager leur vision et leur pratique en se rendant en Inde avec leurs groupes. Nous leur offrons le soutien et l'environnement nécessaires pour qu'ils puissent développer leur projet tout en vivant, aux côtés de leurs élèves, une connexion réelle avec la culture, la spiritualité et l'essence même de l'Inde.



Quelques expériences vécues

“Encore merci Elizabeth pour ce voyage en Inde. Je suis toujours en train d’assimiler ce qu’il m’a apporté.

Une expérience singulière, profonde et enrichissante dont les effets se poursuivent au retour. Une organisation minutieuse, une équipe (guides, docteur, masseuses, chauffeurs, cuisiniers) compétente, adorable et attentionnée. À chaque instant, on se sent dans de bonnes mains. Un plaisir qu'on aimerait renouveler chaque année! ”

Sylvie

“Notre voyage et la retraite Panchkarma ont eu un effet très bénéfique pour moi. Je me sens bien dans ma vie, ma peau, mon âme, en équilibre et en harmonie avec l’univers. Un grand merci pour ce beau cadeau de la vie ! ” **Manon**

Una experiencia muy bien organizada y auténtica, rodeada de personas maravillosas aquí en Rishikesh, viviendo el Panchakarma y mucho más...”**Mo**

“J’ai passé un moment fantastique et j’ai été extrêmement bien accompagnée pendant toute la retraite. La nourriture était incroyable. La compagnie était très agréable et tout était parfaitement organisé. Je recommanderais cette expérience à tout le monde.

Les massages étaient très intenses et j’ai ressenti de réels changements dans mon corps et mon esprit, avec beaucoup de mouvements sur les plans émotionnel et physique. La détox est beaucoup plus facile dans ce cadre, sans les distractions de la vie quotidienne.” **Cindy**

